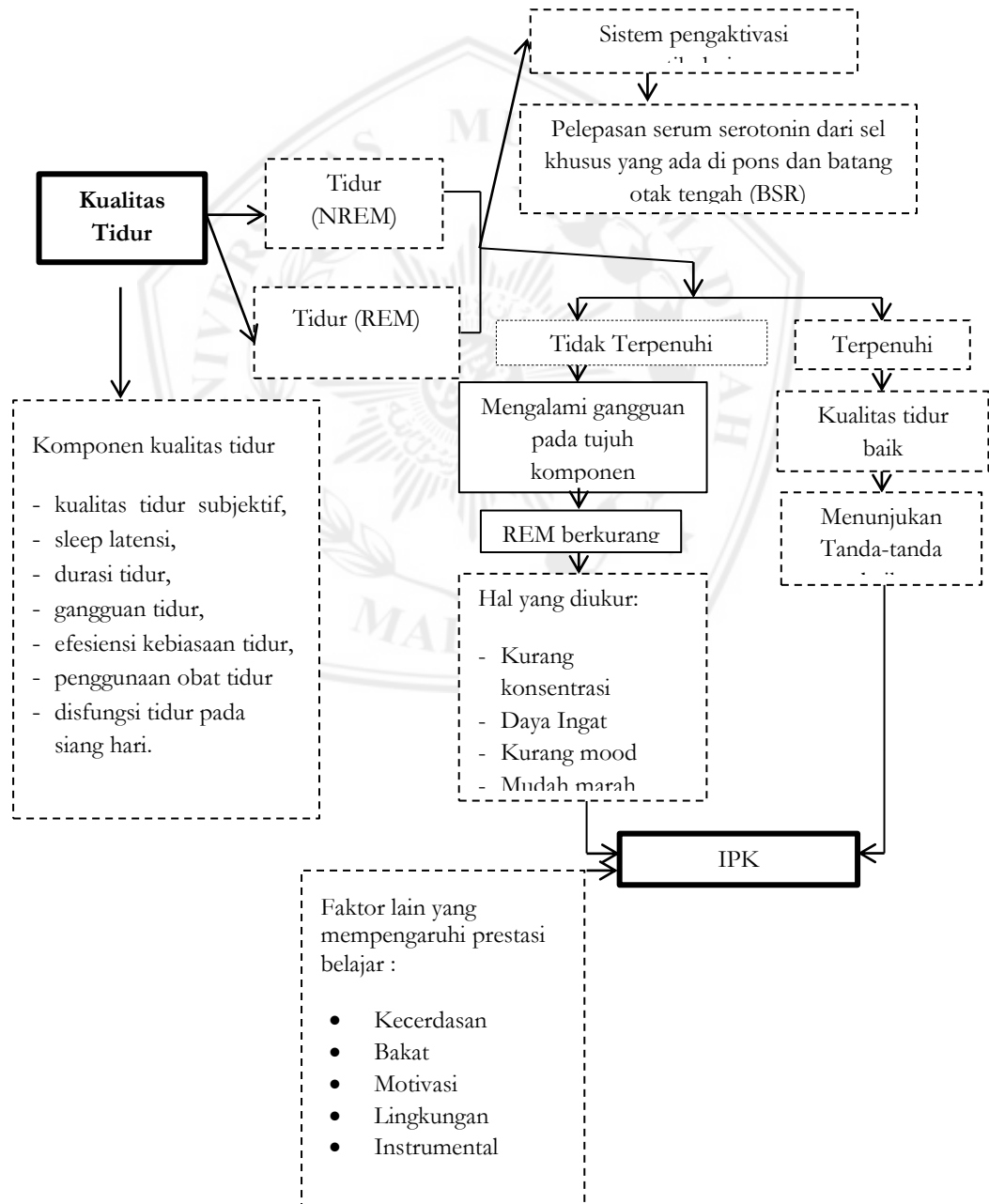


## BAB III

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1. Kerangka Konseptual

Keterangan :

———— : Diteliti

----- : Tidak diteliti

————→ : Hubungan

### 3.2 Penjelasan Kerangka

Kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari durasi waktu tidur normal (7-8 jam/hari) untuk anak usia pada umumnya. Kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari; kualitas tidur subjektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efesiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Hal ini dipengaruhi oleh cahaya, aktifitas fisik, stress, obat-obatan, makanan, lingkungan serta usia.

Kualitas tidur dituntaskan dengan pemenuhan tidur REM dan NREM. Dimana keduanya diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang mengalami kelelahan, dan akan terjadi pelepasan serotonin dari sel khusus yang ada di pons dan batang otak tengah (BSR) dimana serotonin memiliki efek menenangkan serta menyiapkan otak dan tubuh untuk tidur. Hal ini yang menyebabkan kita jatuh tidur

Tidur REM dan NREM terbagi menjadi dua, yaitu kualitas tidur terpenuhi dan tidak terpenuhi. Kualitas tidur terpenuhi akan mendatangkan kebugaran. Kualitas yang tidak terpenuhi dapat dilihat dari tujuh komponen kualitas tidur. Hal ini menyebabkan kurang konsentrasi, daya ingat, kurang mood, mudah marah.

### 3.3 Hipotesis

Ho : tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada aktifis mahasiswa Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

H1 : adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada aktifis organisasi Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

